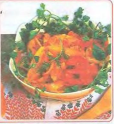
МЁД
ДЛЯ УГОЩЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ
№11
+ ЗАГОТОВКИ С МЕДОМ
СПЕЦВЫПУСК
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ
НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Ильина Виктория, п. Агириш, Тюменская обл.

Салат с перцем «Медовичек»



1 кг перца, 1 ст. 6% уксуса, 3 ст. л. жидкого меда, 1 ст. воды, 1,5 ст. л. соли, зелень (сельдерей, укроп, петрушка), черный перец, 2-3 листа винограда, чеснок, сахар.

Перец моют, прокалывают вилкой, бланшируют, укладывают в банку. Между рядами кладут зелень. Заливают горячим маринадом и выдерживают 3 дня. Перед подачей к столу добавляют чеснок по вкусу, растит. масло. При варке маринада добавляют сахар, черный перец, уксус, мед.

Белозерова Светлана, г. Рыбинск

Морковь жареная с медом

Очищенную морковь нарезать кружочками и обжарить на сливочном масле. Положить в кастрюлю, добавить мед, воду, сливочное масло, соль и черный молотый перец по вкусу. Поставить в духовку и довести до готовности.

Блюдо подается к столу горячим.

Селиверстова Эля, г. Муром

Салат "Медовый"

300 г моркови, 1/2 ст. грецких орехов, 1/2 ст. меда.

Сырую морковь натереть на мелкой терке, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелкорубленными грецкими орехами.

Калигина Анна, г. Кострома

Салат "Прекрасный"

300 г шампиньонов, 150 г сыра, 150 г болгарского перца, 100 г яблок, 100 г апельсинов, 1 ч. л. готовой горчицы, 2 ст. л. лимонного сока.

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец очистить и нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками. Апельсины очистить и нарезать. Все смешать, добавить горчицу, мед, лимонный сок, цедру апельсина и тщательно перемешать. Украсить кусочками апельсина и перца.

Петрова Маргарита, г. Омутнинск

Салат с цыпленком и мандаринами

200 г вареных макарон, 300 г нарезанного филе цыпленка, 50 г корня сельдерея соломкой, 4 мандарин, 1/2 ст. фисташек и миндаля нарезанного, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3/4 ст. йогурта, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. апельсинового сока, 1 ч. л. мака, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 1/4 ч. л. черного молотого перца, листья салата.

В салатнике смешать макароны, кусочки цыпленка, сельдерей, мандарины, орехи, петрушку. Отдельно смешать для соуса йогурт, мед, апельсиновый сок, мак, горчицу и перец. Заправить салат соусом, дать немного постоять и подавать, выкладывая в тарелках на листьях салата.

***Примечание:** можно цыпленка заменить тунцом, крабовым мясом, креветками, индейкой и пр.*

Шашкина Вера, г. Бузулук

Салат из свинины с виноградом

400 г нежирной свинины, 2 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 400 г белого винограда без косточек, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда, цедра 1 лимона, 1/3 ст. арахиса, 2 пучка кинзы, соль, перец по вкусу.

Свинину нарезать кубиками со стороной 1,5 см. Чеснок мелко порубить. На сковороде растопить сливочное масло, добавить мясо и чеснок, жарить на сильном огне, время от времени помешивая, до готовности мяса. Приправить солью и белым перцем, перемешать, выложить со сковороды. Сохранять в тепле. На сковороде разогреть растит. масло, добавить виноград и быстро обжарить.

Смешать соевый соус, мед и измельченную цедру, влить в виноград. Готовить, помешивая, пока виноград не покроется глазурью.

Добавить арахис и готовить еще 1 мин. при помешивании. Зелень кинзы крупно порвать.

Смешать мясо с виноградом, арахисом и зеленью, выложить на плоское блюдо и подать к столу.

Хлыстова Анастасия, г. Болотное

Салат из репы с клюквой и медом

На 200 г репы - 1/2 ст. клюквы, мед по вкусу, сметана и укроп.

Репу промыть, очистить, натереть на крупной терке и смешать с размятой клюквой. Затем добавить мед, заправить сметаной, посыпать укропом и подать к столу.

***Примечание:** очень полезно тем, кто страдает водянкой, отеками, пиелонефритом.*

Лепина Юлия, г. Ярцево

Салат-коктейль с копченой свининой

8 ломтиков копченой свинины, 200 г маринованных грибов, 200 г брокколи, 1/2 кочанного салата, 2 желтка, 3 ст. л. меда, 2 ст. л. готовой горчицы, соль, перец по вкусу.

Брокколи бланшируйте в соленой воде 5 мин., откиньте на сито. Разберите на соцветия. Грибы нарежьте ломтиками. Салатные листья промойте, обсушите и выстелите ими бокалы. Свинину нарежьте брусочками. На листья салата выложите слоями брокколи, грибы, свинину. Желтки и мед взбейте, добавьте горчицу, посолите, поперчите и перемешайте. Полейте приготовленным соусом салат. Оформите ломтиками свинины, зеленью и сеточкой из заварного теста.

Лядова Тамара, г. Ленинск

Салат из моркови с медом

На 2 моркови - 2 ст. л. толченых грецких орехов, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника и 1 ст. л. лимонного сока.

На мелкой терке натереть морковь, смешать ее с толчеными орехами и медом, добавить сироп шиповника, лимонный сок, все перемешать.

Алексеева Екатерина, г. Струнино

Салат из моркови со сметаной и медом

На 6 шт. моркови - 1/2 ст. сметаны и 2 ст. л. меда.

Морковь вымыть, почистить, нарезать соломкой, заправить сметаной и медом. Дать постоять в холодильнике 20 мин. и подать к столу. При желании украсить салат зеленью и посыпать рублеными грецкими орехами.

Чахлова Светлана г. Северск

Рисовый салат с копченым лососем

400 г копченого лосося, 400 г вареного риса, 3 ст. л. консервированного горошка, 3 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г молодого стручкового гороха, 50 г очищенного от кожуры огурца, 8 стеблей спаржи, 1 ст. л. измельченного укропа, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. дижонской горчицы, 1 ст. л. меда, зелень по вкусу.

Смешать рис, горошек, кукурузу, нарезанный горошек в стручках и огурец - кубиками.

Для соуса: смешать вместе лимонный сок, зелень, оливковое масло, горчицу и мед. Вылить соус в рисовую смесь, размешать и разделить на 4 части. Кусочки лосося поместить на рисовую смесь, сверху положить по 2 стебля вареной спаржи. Посыпать свежемолотым черным перцем и гарнировать зеленью.

Мишустова Алла, г. Орел

Тарань с медом

400 г свежей тарани, 2 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 1/4 ст. меда.

Отварную тарань нарезают небольшими порционными кусками, панируют в муке, выкладывают на смазанную маслом сковороду, поливают медом и доводят до готовности в духовке.

Подавать с медом или сметаной.

Урганова Валентина, г. Глазов

Рисовая молочная каша с медом

1/4 ст. риса, 1/3 ст. воды, 1/4 ст. молока, 1 ст. меда, 1/2 ст. л. сливочного масла, соль - на кончике ножа.

В рисовую кашу, сваренную обычным способом, перед подачей добавить мед.

Алентьева Полина, г. Иваново

Отбивные с медом

6 свиных отбивных, 1 ст. томатного соуса (кетчупа), 6 ст. л. меда, 1 лимон.

Свиные отбивные обтереть влажной салфеткой, залить смесью томатного соуса с медом, положить на каждую ломтик лимона.

Запекать в духовке без крышки 1 ч.

Казмичева Антонина, г. Нижний Новгород

Горбуша под лимонным соусом с медом

1 штука горбуши (около 700 г), 1/4 ст. растит. масла, 1 лимон, 1 ст. л. свежего апельсинового сока, 1 ст. л. меда, соль, кардамон по вкусу, листья салата.

Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, разрезать на 4 кусочка, уложить в керамическую или стеклянную посуду и полить маринадом. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь.

Для маринада: тщательно перемешать лимонную цедру с половиной раст. масла, лимонный и апельсиновый сок, мед и кардамон.

По истечению указанного срока достаньте рыбу, смажьте ее маслом и запеките в нагретой до 180°С духовке. Кусочки лучше переверните один раз. Слейте маринад в кастрюлю и доведите до кипения, подержите на небольшом огне. Подайте на стол готовые кусочки рыбы, полив горячим соусом и украсив свежими листьями салата.

Сапельникова Элла, г. Казань

Запеканка с медом

3 моркови, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. молока, 1 яйцо, изюм, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. слив. масла, 1 ст. л. муки.

Манную крупу смешать с молоком, яйцом и медом.

Морковь очистить, отварить, остудить, натереть на мелкой терке и перемешать со смесью из манной крупы, яйца, молока и меда. Добавить изюм и еще раз хорошо вымесить.

Выложить смесь в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Запекать 15 мин.

Мардвинцова Ангелина, г. Тобольск

Котлеты из говядины с медом и фасолью

500 г говядины, 2 ст. бульона говяжьего, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. уксуса, 1/2 ст. кетчупа, 1 кг отварной фасоли, хлеб, лук, яйцо, перец, соль.

Смешиваем мясо, пропущенное через мясорубку, с яйцом, натертым на мелкой терке луком, нарезанным кубиками и обжаренным хлебом, солью, перцем и 1/4 ст. воды. Формуем 18 котлет. Наливаем в сковороду говяжий бульон, а когда он закипит, кладем котлеты. Варим под крышкой 20 мин. Добавляем остальные продукты, кроме фасоли, и кипятим еще 10 мин. Под конец добавляем уже отваренную фасоль и выдерживаем на огне еще несколько минут.

Казмичева Антонина, г. Нижний Новгород

Цыпленок, жаренный на решетке с медом

2 цыпленка (3 кг), 100 г масла сливочного, 1 апельсин, 1/2 ст. меда, 2 ст. л. сока лимонного, зелень петрушки, 1 ст. л. сухой горчицы.

Нагреваем масло в кастрюльке, отжимаем сок апельсина, добавляем остальные компоненты соуса и выдерживаем на огне 3 мин.

Охлажденным соусом-маринадом заливаем мясо и оставляем на несколько часов.

Раскладываем мясо на решетке и жарим 45 мин. на слабом огне, часто поливая соусом.

Переворачиваем куски на другую сторону и опять жарим 10 мин.

Ходакова Любовь, г. Волгоград

Овсяная каша с медом

1 ст. овсяных хлопьев, 3 ст. воды или молока, 1/4 ст. сливок, 2 ст. л. меда, 1 яблоко.

Хлопья залить горячей водой или молоком, довести до кипения, варить на слабом огне при постоянном помешивании 10 мин.

Добавить натертое на мелкой терке яблоко и мед, смешанный со сливками.

Молаканова Анна, г. Ярославль

Плов с сушеными фруктами и орехами

2 ст. риса, 1 ст. воды, по 100 г кураги, изюма, чернослива, 5 грецких орехов, 2 ст. л. меда, соль.

В слегка подсоленной воде сварить рис до полуготовности, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, очищенную от косточек, нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи.

Довести до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

Шебанова Евгения, г. Ставрополь

Пшенная каша с фруктами и медом

1/2 ст. пшена, по 1/2 ст. кураги и чернослива, 2 ст. л. изюма, 1 ст. молока, 1/3 ст. меда, 1 ст. л. сливочного масла.

Пшено перебрать, промыть, всыпать в кипящее молоко и варить до загустения, затем добавить хорошо промытые фрукты, перемешать, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 5 минут.

Готовую кашу заправить маслом, добавить мед, перемешать до полного растворения и подать к столу.

Алентьева Полина, г. Иваново

Сосиски в медово-горчичном соусе

8 сосисок.

Соус: 1 ст. л. горчицы, 3 ст. л. меда, 4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растит. масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. лукового или грибного супового порошка, 1/2 ст. воды, щепотка белого молотого перца.

Все продукты для соуса варить в кастрюле на слабом огне, помешивая, примерно 5 мин.

Добавить сосиски и варить на слабом огне 15 мин., подавать с картофелем и свежими овощами.

Александрина Татьяна, г. Пермь

Куриная печень с медом "Золотая мечта"

300 г куриной печени, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 зубчик чеснока, соевый соус, черный молотый перец, молотая паприка, 1 ч. л. меда, растит. масло.

Печень промыть, обработать. Полить соевым соусом и оставить пропитываться на 20 мин. Обжарить на растит. масле, добавить мелко нарезанный лук и перец. Мед смешать с черным перцем, добавить к печени. Хорошо перемешать, накрыть крышкой и потушить 2 мин.

Подавать с любимым гарниром.

Алешина Маргарита, г. Вологда

Курочка медовая с карманами

1 курица (1,2 кг), 1/4 ст. меда, 1 ст. л. сливочного масла, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, тимьян, 1 веточка розмарина, 3 гвоздички, 3 листика шалфея, соль, перец.

Смазать курицу сливочным маслом и под кожу аккуратно распределить ароматные травы и чеснок, соль и перец. Выложить в форму, налить оливковое масло на дно и запечь в духовке при 200°С 30 мин.

Затем с помощью кисточки смазать курицу медом и довести до готовности, периодически поворачивая ее.

Марозова Раиса, г. Ногинск

Жаркое из свинины с соусом

2 свиные отбивные, 1/2 ст. растит. масла, 1 долька толченого чеснока, 3 ст. л. меда, 1 ст. л. сухой горчицы, картофель.

Смешиваем растит. масло, чеснок, мед и горчицу. Раскладываем куски свиного мяса на сковороде и заливаем соусом. Ставим в холодильник на сутки, время от времени переворачивая. Вынимаем мясо из соуса и жарим 45 мин. Затем жарим картофель, заливаем соусом.

Мясо нарезаем ломтиками и подаем к столу.

Шумихина Нина, г. Сызрань

Жареная фасоль с медом

1 кг отварной фасоли, 1/2 ст. кетчупа, 1/3 ст. меда, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 долька чеснока, 2 ст. л. растит. масла, зелень.

Слегка поджариваем болгарский перец и чеснок на растит. масле. Смешиваем фасоль, кетчуп и мед в кастрюле. Все ингредиенты перемешиваем, ставим в духовку без крышки на 45 мин. При подаче посыпать зеленью.

Борисова Татьяна, г. Павлово

Мясная запеканка со сливами

1 кг сушеных слив, 4 ст. воды, 4 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. красного сладкого вина, 2 ст. л. меда, 1/4 ч. л. молотой корицы, 500 г мясного фарша, 3 яйца, соль и перец по вкусу, маргарин для противня.

Украшение: сушеные сливы (запаренные, без косточек).

Нагреваем духовку до средней температуры. Ошпариваем сливы крутым кипятком и оставляем на 15 мин. Распускаем в средней величины кастрюле маргарин и жарим в нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Отцеживаем сливы, вынимаем косточки, мелко нарезаем и добавляем в кастрюлю с жареным луком. Продолжаем жарить все вместе еще 5 мин. Добавляем вино, мед, корицу, перемешиваем и варим на среднем огне 15 мин. Снимаем с огня и охлаждаем.

Кладем в большую миску фарш, полученную смесь из слив, яйца и тщательно перемешиваем. Заправляем солью и перцем. Смазываем и посыпаем мукой противень и выкладываем фарш. Запекаем 40 мин. или до готовности, запеканка должна слегка осесть. Охлаждаем перед подачей 10 мин.

Иванкова Галина, г. Тобольск

Палочки с медом

2 ст. меда, 1 ст. сахара, 5 г аниса, 1/2 ст. молока, 4 ст. муки, 1 ч. л. соды.

Растворяем сахар и мед в теплом молоке, добавляем анис. Просеиваем муку, добавляем к ней соду, замешиваем из муки и сиропа однородное тесто, которое раскатываем на пласты. Тесто нарезаем полосками шириной 2 см и длиной 8-10 см, которые по желанию смазываем белком. После выпекания они станут блестящими. Палочки можно смазать и сахарным сиропом.

Выпекаем при 180°С около 15 мин.

Гарелкина Вера, г. Екатеринбург

Пирожные «Индианки»

3/4 ст. меда, 200 г муки, 3/4 ст. сахарной пудры, 5 яиц, немного аниса и корицы, взбитые сливки, миндаль.

Мед смешиваем с желтками и сахаром до образования пены. Отдельно взбиваем белки до получения устойчивой пены. Смешиваем муку с пряностями, медом и желтками, понемногу добавляем белковую пену и размешиваем до получения однородной массы.

Раскладываем на противне, соблюдая дистанцию, по столовой ложке массы. Выпекаем в духовке при 180°С до золотистого цвета. После того как пирожные остынут, наполняем их взбитыми сливками.

Способ наполнения: "Индианки" разрезаем горизонтально. Середину вынимаем, заполняем сливками, сверху прикладывая крышечку. Сливок кладем побольше, чтобы крышечка возвышалась.

Остужаем пирожные, слегка смазываем сливками и украшаем миндалем.

Зверева Евгения, г. Павлово

Батончики с медом и изюмом

150 г сливочного масла или маргарина, 3/4 ст. меда, 1 яйцо, сахар ванильный, 1,5 ст. муки, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. грецких орехов, 3/4 ст. изюма, 200 г шоколада.

Растираем масло с медом, добавляем яйцо и ванильный сахар и взбиваем добела. Размешиваем муку с содой, солью и добавляем все к масляно-медовой смеси. В последнюю очередь кладем грецкие орехи, изюм и кусочки шоколада. Раскладываем смесь на хорошо смазанный противень.

Выпекаем 12 мин. на среднем огне. Готовый пласт слегка остужаем и разрезаем на батончики.

Семенова Мария, г. Тюмень

Пирожное с медом и сметаной

1 ст. сметаны, 1 ч. л. корицы, 1 ст. изюма, 2 яйца, 1 ст. л. муки, 3/4 ст. грецких орехов, 1/4 ч. л. соли, 3/4 ст. меда.

Смешиваем все компоненты и выкладываем их в форму. Выпекаем 10 мин., затем на среднем огне 30 мин., пока тесто не пропечется до готовности. Охлаждаем и нарезаем ромбами.

Панкратова Вера, г. Ярославль

Баварские медовые пряники

300 г меда, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. сахарной пудры, 5 желтков, 1,5 ч. л. соды, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. рома, 1 ст. молотых орехов, 5 абрикосов, 80 г засахаренной апельсиновой корочки (цукатов), 1 ст. л. лимонной кислоты, 1/2 ч. л. ореха мускатного, по 1/2 ч. л. аниса и корицы, 1 кг муки.

Мед, сливочное масло, молоко, соду и сахар взбиваем не менее 10 мин. на паровой бане.

После получения однородной массы снимаем сосуд с пара и продолжаем взбивать веничком, пока масса не остынет. Добавляем анис, мускатный орех, корицу, разрезанные на мелкие кусочки цукаты, ром, лимонную кислоту и орехи. Добавляем половину муки и раскладываем смесь на доске. Добавляем остальную муку до получения некрутого теста.

Даем тесту постоять сутки. Вновь месим тесто, раскатываем и вырезаем фигурки. Выпекаем в духовке при 180°С. Пока пряники еще горячие, смазываем их яйцом.

Остывшие пряники украшаем глазурью из белка и сахарной пудры.

Сергеева Ирина, г. Новосибирск

Медовый пряник

1,5 ст. меда, 1 яйцо, 3 желтка, 1 ст. сахарной пудры, 1 ч. л. соды, 1 ст. воды, 1 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. гвоздики и аниса, 10 г апельсиновой цедры, 800 г (и более до нужной консистенции теста) муки.

Кипятим воду и заливаем мед в миске. Остужаем сироп, добавляем соду.

В другой миске перемешиваем сахар, желтки, яйцо, пряности и апельсиновую цедру. Взбиваем до образования пены. Добавляем муку, вливаем сироп, перекладываем тесто на доску и постепенно примешиваем остальную муку.

Даем тесту постоять 6 ч., раскатываем пласт, вырезаем фигурки и выпекаем при высокой температуре. Горячие пряники смазываем яйцом, затем украшаем глазурью из белка с сахаром при помощи корнетика.

Никитченко Светлана, г. Кстово

Торт медовый "Воздушный"

1/2 ст. меда, 1 ст. муки, 1,5 ст. сахарной пудры, 5 яиц, 1/2 ч. л. корицы и аниса.

4 желтка, 1 яйцо, мед, сахар, толченые и просеянные корицу и анис хорошенько растираем до появления пены. Оставшиеся белки взбиваем до устойчивой пены.

Просеянную муку смешиваем с содой и постепенно соединяем все компоненты теста.

Тесто перекладываем в форму и выпекаем на среднем огне 20 мин., затем на сильном огне до готовности (всего 40-50 мин). Разрезаем выпеченное тесто на 3 пласта, смазываем каждый пласт ореховым кремом и покрываем глазурью из какао.

Украшаем засахаренными фруктами.

Андрианова Галина, г. Псков

Медово-творожный торт

1 ст. муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 1/4 ст. сахара, 1 желток.

Начинка: 1/2 ст. меда, 400 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 3 белка, 2 ст. л. сахарной пудры, грецкие орехи.

Сливочное масло слегка размять, смешать с сахарным песком, яичным желтком и мукой. Хорошо вымесить. Тесто положить в форму для выпечки тортов, предварительно смазанную маслом и посыпанную мукой, поместить в духовку и выпекать до полуготовности при температуре 200°С. Грецкие орехи измельчить. Из белков и сахарной пудры взбить крутую пену.

Подготовить начинку: творог протереть через дуршлаг, добавить 2 желтка, сливочное масло, мед и тщательно размешать. Когда корж затвердеет, но останется светлым, вынуть его из духовки и охладить.

На остывший корж положить начинку, на нее - взбитые белки, сверху посыпать орехами.

Торт вновь поместить в горячую духовку и допечь (15-20 мин.) до готовности.

Затем вынуть и охладить.

Жидкова Татьяна, г. Ставрополь

Медовый кекс с фруктами

1 ст. меда, 400 г муки, 1 ст. пудры сахарной, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 1/2 ч. л. соды, орехи, 3/4 ст. изюма, 100 г засахаренных фруктов, 1 ч. л. пряностей - корицы и гвоздики.

В эмалированной посуде на пару нагреваем масло, добавляем мед, сахар и яйца (по одному). Взбиваем до появления пены. Разрезаем засахаренные фрукты на кусочки, вместе с изюмом добавляем их к вышеуказанной смеси и вновь взбиваем. Постепенно всыпаем муку с содой, хорошо перемешиваем и выкладываем в форму для кекса, смазанную маслом и посыпанную мукой.

Выпекаем кекс, даем ему остыть и покрываем глазурью из рома.

Деревяникова Наталья, г. Котельнич

Кекс медовый с маком

3/4 ст. меда, 1/2 ст. крупы манной, 3/4 ст. пудры сахарной, 4 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. мака, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. л. аниса и корицы, 100 г черешен из компота, цедра половины лимона, взбитые сливки.

Мед, желтки, растопленное масло, сахар, лимонную цедру, анис и корицу взбиваем, пока смесь не загустеет. Затем кладем толченый мак, черешни без косточек и ванильный сахар. Вперемешку с манной крупой добавляем хорошо взбитую белковую массу. Когда тесто станет крутым, добавляем 1 ст. л. молока и слегка перемешиваем. Разливаем в две смазанные маслом и посыпанные мукой формы для кекса и выпекаем на среднем огне. Когда кексы остынут, заливаем взбитыми сливками.

Алубаева Оксана, г. Тверь

Медовик

1 ст. меда, 1 ст. сахара, 3 яйца, 1/4 ст. растит. масла, 2 ст. муки и 1 ст. молока, 1/2 ч. л. соды.

Все продукты, кроме молока, смешать и, добавляя молоко тонкой струйкой, тщательно растереть. В последнюю очередь добавить соду. В медовик можно добавить немного изюма и дробленых орехов.

Подготовленную массу вылить в форму и выпечь в духовке при 180°С до готовности.

Альбакова Ангелина, г. Ельня

«Осиное гнездо»

3/4 ст. меда, 1 ст. миндаля, 3/4 ст. грецких орехов, 3 белка, 1/4 ст. изюма.

Взбиваем белки в пену. Распускаем мед на пару и, непрерывно взбивая, тонкой струей льем в белковую пену. Добавляем молотый миндаль и орехи. Слегка смазываем маслом противень и при помощи корнетика или шприца выделываем спирали, то есть "осиное гнездо". Кончик "гнезда" украшаем изюминкой.

Выпекаем в духовке на среднем огне до золотистого цвета.

Васильева Марина, г. Владимир

Бисквиты с медом

1/4 ст. меда, 2 яйца, 3/4 ст. сметаны, 150 г сливочного масла, 400 г муки, сахар ванильный, 1 ч. л. соды, немного соли.

Смешиваем взбитые яйца с медом, сливочным маслом, сметаной, содой и солью. Всыпаем муку и замешиваем некрутое тесто. Накрываем салфеткой и даем отстояться 30 мин.

Раскатываем пласт толщиной 5-6 мм, вырезаем при помощи выемок фигурки, которые выкладываем на противне на расстоянии 2-3 см друг от друга, и выпекаем в духовке при 160°С до золотистого цвета.

Араканцева Ангелина, г. Кирово-Чепецк

Пирожные с творогом, медом и апельсинами

1 ст. л. масла топленого, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. орехов грецких, 100 г готового бисквита, 1 ч. л. цедры апельсиновой.

Начинка: 300 г творога, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. муки, немного соли, 1 ст. л. сока апельсинового, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны.

Смешиваем нагретое масло, мед, рубленые орехи, измельченную апельсиновую цедру, добавляем толченые бисквиты и раскладываем смесь на смазанном маслом противне. Выпекаем на среднем огне 15 мин.

Растираем творог, добавляем к нему муку, сахар, соль и апельсиновый сок, желтки по одному, а затем сметану. Взбиваем белки в пену и смешиваем их с основной массой.

Выкладываем начинку на слой теста и выпекаем на среднем огне примерно 30 мин.

Даем остыть в духовке, нарезаем квадратами и украшаем кусочками апельсина.

Молчевская Ирина, г. Кузнецк

Десерт "Итальянский"

3 желтка, 1/2 ст. красного вина, 3 ст. л. меда.

Растираем желтки добела и небольшими порциями, продолжая растирание, вливаем мед.

Затем добавляем вино, тщательно все перемешиваем, перекладываем смесь в кастрюлю и держим на огне, постоянно взбивая, чтобы она не густела и не кипела. Когда смесь начинает подниматься, снимаем с огня и разливаем в чашки. Подаем к столу после охлаждения.

Горелова Варвара, г. Кузнецк

Десерт "Пикантный"

300 г сахара, 1/2 ст. воды, 1/2 ст. грецких орехов, 1/4 ст. меда, 2 белка, черешня.

Варим сахар и мед в воде до получения сиропа. Взбиваем в пену белки и, продолжая взбивать, добавляем сироп. До того как смесь начнет густеть, добавляем орехи. Готовый десерт должен быть достаточно густым. Украшаем блюдо черешнями и подаем к столу.

Кудинцева Ксения, г. Ростов-на-Дону

Десерт "Шоколадный"

3/4 ст. меда, 400 г творога, 50 г шоколада, 3 ст. л. морковного сока, 1/2 ст. грецких орехов, 1,5 л молока.

Нагреваем мед и шоколад на негорячей водяной бане. Добавляем творог, молоко, морковный сок. Смешиваем и даем постоять 30 мин. Взбиваем миксером.

Готовый десерт раскладываем в порционные салатники и посыпаем рублеными орехами.

Савина Марина, г. Иваново

Десерт творожный с клубникой

1/3 ст. меда, 300 г творога, 200 г клубники, немного лимонной цедры, 1/2 ст. молока.

Взбиваем миксером мед, творог и молоко. Добавляем клубнику, лимонную цедру и снова взбиваем. Раскладываем в креманки и украшаем клубникой.

Садомцева Елена, г. Королев

Восточная сладость "Суджук"

1/2 ст. меда, 3/4 ст. орехов, 200 г пряников, 2 ст. л. рома, по 1/2 ч. л. корицы и гвоздики, сахарная пудра.

Мед слегка подогреваем на водяной бане, добавляем рубленые орехи, молотые пряники, ром, корицу и гвоздику.

Хорошо вымешиваем и выкладываем массу на деревянную доску, посыпанную сахарной пудрой. Формуем из массы жгут и оставляем до следующего дня в сухом и прохладном месте. Разрезаем на куски толщиной 1 см, затем украшаем глазурью с ромом.

Для украшения можно использовать миндаль.

Запорожская Тамара, г. Семенов

Запеканка из творога с медом

4 ст. л. меда, 100 г творога, 1 ст. л. манной крупы, 1/4 ст. молока, 1/2 яйца, 1/2 ст. л. сливочного масла, 5 г лимонной цедры, ванилин, сахарная пудра.

Сварить на молоке кашу средней густоты, добавить в нее 1 ст. л. меда, яйцо, ванилин, соль, лимонную цедру, размешать, затем положить творог и перемешать.

Подготовленную массу положить на смазанную порционную сковородку, смазать яйцом, посыпать сахарной пудрой и запечь в духовке.

При подаче полить медом.

Молодина Надежда, г. Самара

Яблоки, начиненные рисом с орехами

10 яблок, 4 ст. л. риса, 3 ст. л. меда, 10 грецких орехов, ванильный сахар.

У яблок вырезаем сердцевину. Сердцевину варим в воде, чтобы получилось пюре. Дальше протираем его через сито и добавляем 2 ст. л. меда. Тщательно все перемешиваем - соус готов.

Для начинки: варим в 1 ст. воды 4 ст. л. риса. В готовый рис добавляем ванильный сахар, 1 ст. л. меда и 10 рубленых грецких орехов.

Углубления в яблоках заправляем полученной смесью и выкладываем яблоки на противень. Чтобы яблоки получились более сочными, на противень надо налить небольшое количество воды. Спустя некоторое время вынимаем из духовки мягкие яблочки. Теперь остается лишь разложить их на красивые блюдца, полить соусом и слегка посыпать сверху сахарной пудрой.

Герцова Ирина, г. Калининград

Медовое мороженое

1 л сливок, 1,5 ст. меда.

Сливки и мед тщательно взбить и поставить в морозилку. Через 40 мин. повторить взбивание и окончательно заморозить.

Низовкина Светлана, г. Ростов-на-Дону

Десерт творожный с медом

3/4 ст. меда, 500 г яблок, 1/2 ст. орехов грецких, немного корицы, цедра и сок половины лимона, 200 г творога.

Яблоки печем в духовке и теплыми протираем через сито. Когда яблоки остынут, кладем их в блендер, добавляем лимонный сок, цедру, корицу и творог. Во время взбивания вливаем мед. Готовый десерт посыпаем молотыми грецкими орехами. Десертный крем можно делать и из сырых яблок, но в таком случае добавляем взбитый яичный белок и сразу подаем к столу.

Папкова Ирина, г. Кострома

Десерт «Медовый день»

1 ст. сахара, 1/4 ст. сметаны, 1/4 ст. меда, 1 ст. л. сливочного масла, 1/3 ст. грецких орехов.

Смешиваем сахар, сметану и мед и варим до полного растворения сахара. Добавляем сливочное масло и продолжаем варить при постоянном помешивании до загустения.

Снимаем с огня, добавляем толченые орехи и активно взбиваем, пока смесь не станет плотной и темной. Заливаем ровным слоем на смазанный маслом противень. Когда масса остынет, разрезаем нагретым ножом на кусочки.

Галкина Елена, г. Краснодар

Сбитень "Великий Новгород"

500 г меда, 2 л кипяченой воды, 10 г хмеля, 1/2 палочки корицы.

Мед растворяем в кипятке. Добавляем хмель и пряности, кипятим на медленном огне 3 ч. Процеживаем и охлаждаем. Подаем с кусочком льда.

Тоняева Людмила, г. Пенза

Сбитень "Владимирский"

1 ст. меда, по 1/2 ч. л. гвоздики, корицы, натертого имбиря, 1 лавровый лист, 1 л воды.

Вскипятить воду и немного остудить ее. В теплую воду добавить мед и кипятить около 20 мин. После добавить в полученный напиток гвоздику, корицу и другие пряности и продолжать кипятить еще 5 мин. Полученный напиток процедить. Подавать горячим.

Елисеева Светлана, г. Рыбинск

Напиток яблочный с медом

1 л яблочного сока, 1/2 л воды, 1 ст. л. меда, 1/2 лимона.

Мед размешать с кипяченой, чуть охлажденной водой, добавить нарезанный ломтиками лимон и яблочный сок.

Стрельцова Юлия, г. Порхов

Напиток "Русский"

150 г клюквы, 1 ст. меда, 1/2 ст. десертного вина, 4 ст. воды.

Промытую клюкву протереть и отжать сок. Мезгу залить горячей водой, довести до кипения и процедить. В охлажденный отвар ввести мед, отжатый сок и десертное вино.

При подаче в стаканы положить лед.

Погодина Кристина, г. Тюмень

Напиток яблочно-лимонный

3 яблока, 3/4 ст. меда, 1 лимон, 4 ст. воды.

Яблоки очистить от сердцевины и кожицы, натереть на терке и отжать сок. Выжимки и кожицу яблок залить водой, добавить цедру лимона, кипятить 5 мин., настаивать 15 мин. и процедить.

Охладить, добавить мед и влить яблочный и лимонный соки.

Маркушина Лада, г. Уфа

Сбитень с вином

1/2 ст. меда, 0,7 л красного сухого вина, корица, гвоздика по вкусу.

Вино перемешать с медом, вскипятить, добавить пряности. Настаивать в течение получаса. Подавать горячим.

Калинина Валентина, г. Москва

Сбитень "Зимний"

4 ст. воды, 1/2 ст. сахара, 5 ст. л. меда, пряности по вкусу.

В кастрюлю налить воду, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить туда сахар, 5 ст. л. меда и различных пряностей. Прокипятить 15 мин. Процедить и подавать.

Аржанова Мария, г. Тверь

Напиток ягодный

200 г клюквы (брусники, черной смородины, земляники, клубники или малины), 3/4 ст. меда, 1 л воды.

Свежие ягоды промыть и отжать сок. Выжимки залить горячей водой, проварить при слабом кипении 5-8 мин. и дать настояться в течение 30 мин. Отвар процедить, мезгу отжать, охладить. Добавить в отвар мед и размешать его до полного растворения.

Затем влить сок, еще раз процедить и охладить.

Верина Алина, г. Нижний Новгород

Сбитень с мятой и ромашкой

2 ст. воды, 1 ст. л. меда, по 1/2 ч. л. сушеной мяты и аптечной ромашки.

Сбитень приготовляется без уваривания меда. Мяту и ромашку заливают крутым кипятком и настаивают в течение 1 ч. Мед добавляют непосредственно, перед тем как подавать к столу.

Можно хранить отвар с травами и подогревать его непосредственно перед употреблением до 70-80°С. Затем добавляется мед. Пьется сбитень горячим.

Барелюк Ирина, г. Курск

Сбитень "Народный"

На 1 кг меда - 20 г хмеля, 4 л воды, пряности по вкусу.

Вскипятить воду, немного охладить. Мед растворить в теплом кипятке, добавить хмель и пряности и довести до кипения, затем на слабом огне продолжать кипятить в течение 3 ч. Полученный сбитень процедить через марлю и охладить.

Купцова Валентина, г. Хабаровск

Сбитень горячий

1 л воды, 3/4 ст. меда, 3/4 ст. сахара, по 1 ч. л. молотой корицы и гвоздики, 1 ч. л. тертого корня имбиря.

В воде растворите сахар и мед, добавьте пряности. Кипятите 10 мин., снимая пену. Через 30 мин. напиток процедите. Готовый сбитень подогрейте.

Кашина Кристина, г. Брянск

Напиток «Солнечный»

1 ст. яблочного сока, 1 ст. абрикосового или мандаринового сока, 3/4 ст. меда, 1/2 ст. сухого вина, 1,5 ст. воды.

Фруктовые соки смешать, добавить охлажденную кипяченую воду с растворенным в ней медом и сухое вино.

При подаче положить лед.

Семенова Полина, г. Пермь

Сбитень "Былинный"

1 л воды, 1/4 ст. меда, 1/4 ч. л. корицы, 1/4 ст. сахара, 1/3 ч. л. гвоздики, 1/2 ч. л. сухой мяты, 3 г хмеля.

В кипящую воду добавляют мед, сахар и пряности, кипят 15 минут, снимая пену. Затем дают ему настояться около 30 мин. и процеживают.

Миллер Эльвира, г. Краснослободск

ПОТРЕБУЕТСЯ:

На 1 кг персиков:
- 3 ст. меда,
- 1,5 ст. воды.

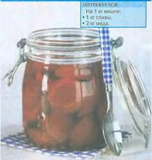
Варенье из персиков медовое

- Персики промыть, очистить от кожицы, сложить в дуршлаг и ошпарить, чтобы не потемнели, разрезать пополам, косточки удалить.
- Вскипятить воду, опустить в нее персики и варить 3 мин., затем снять с огня, залить медом и оставить на 8 ч.
- Затем осторожно перемешать и дальше варить в 3 приема, снимая с огня до момента закипания и выдерживая по несколько часов.

Краева Мария, г. Северодвинск

ПОТРЕБУЕТСЯ:

На 1 кг вишни:
- 1 кг сливы,
- 2 кг меда.



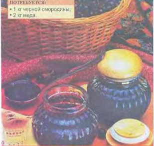
Вишни и сливы с медом

- Зрелые плоды очистить от косточек, уложить в эмалированную посуду, залить медом и проварить на слабом огне до готовности.
- Разложить массу в банки и укупорить.

Краева Мария, г. Северодвинск

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 1 кг черной смородины,
- 2 кг меда.



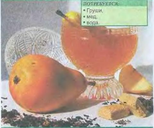
Варенье из смородины на меду

- Смородину залить 2 л холодной воды и откинуть на сито.
- В мед добавить 1 ст. воды, приготовить сироп, всыпать в него смородину, вскипятить, поставить на слабый огонь на 50 мин.
- После варки остывшее варенье разлить в стеклянные банки.

Одинцовская Варвара, г. Дзержинск

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- Груши,
- мед,
- вода.



Груши, сушенные в меду

- Сварить зрелые груши в воде, разбавленной наполовину медом, до мягкости.
- Затем процедить их через дуршлаг, посыпать сахаром, выложить на противень, устланный соломой, и поставить в разогретую до 70°С духовку.
- Спустя 20 мин. груши надо достать, окунуть в медовый сироп и снова поставить в духовку. Такую процедуру надо повторить 4 раза.
- В последний раз перед высыханием груши посыпать корицей.

Ховаева Марина, г. Уссурийск

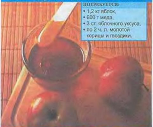
ПОТРЕБУЕТСЯ:
- 1 кг черешни,
- 700 г меда,

Джем из черешни

- Промываем черешни, вынимаем косточки.
- Половину количества пропускаем через мясорубку и варим фруктовую пасту вместе с медом на сильном огне 15 мин.
- Добавляем остальные ягоды и варим еще 10 мин.
- Охлаждаем и разливаем в банки.
- ***Примечание: если вы будете варить джем из вишни, то сахара нужно брать больше: на 1 кг вишни - 1 кг сахара.***

Бегунок Ольга, г. Шахтинск

ПОТРЕБУЕТСЯ:
- 1,2 кг яблок,
- 600 г меда.
- 3 ст. яблочного уксуса,
- по 2 ч. л. молотой корицы и гвоздики.



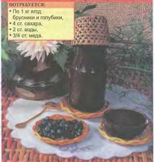
Консервированные яблоки с медом

- Яблоки очистите от кожуры, разрежьте на 4 части и удалите сердцевину.
- В эмалированной посуде нагрейте мед, уксус и пряности.
- Когда смесь закипит, добавьте яблоки.
- Кипятите на среднем огне 45 мин., помешивая, пока смесь не станет густой и однородной.
- Перелейте смесь в подогретые банки и сразу закатайте.
- Эта смесь хороша со всеми мясными закусками.

Бас Юлия, г. Краснодар

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- По 1 кг ягод брусники и голубики,
- 4 ст. сахара,
- 2 ст. воды,
- 3/4 ст. меда.



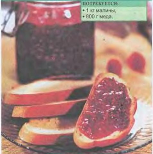
Повидло медовое

- Промытые и отобранные ягоды раздавить пестиком, добавить мед, сахар и воду и уваривать до готовности.
- Разложить готовое варенье в подготовленные небольшие баночки и закрыть их.

Панфилова Римма, г. Анапа

ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 1 кг малины,
- 800 г меда.



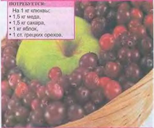
Мармелад из малины

- Малину пропускаем через мясорубку, смешиваем с медом и варим на сильном огне 8 мин. Раскладываем в банки и закрываем крышками.
- Примечание: можно сочетать малиновую массу со смородиновой из расчета: 700 г малиновой массы и 300 г смородиновой.

Хирсанова Мария, г. Москва

ПОТРЕБУЕТСЯ:

На 1 кг клюквы:
- 1,5 кг меда,
- 1,5 кг сахара,
- 1 кг яблок,
- 1 ст. грецких орехов.

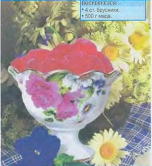


Варенье-ассорти с орехами на меду

- Клюкву промыть, положить в кастрюлю, влить 1/2 ст. воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими.
- Сваренную клюкву размять и протереть через сито.
- В эмалированном тазу вскипятить мед и спустить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные грецкие орехи и варить около часа.
- Разложить готовое варенье в чистые, сухие банки, укупорить и охладить.

Самородкова Зинаида, г. Калининград

ПОТРЕБУЕТСЯ:
- 4 ст. брусники,
- 500 г меда.



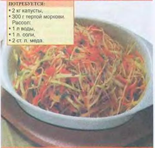
Пастила брусничная

- Бруснику сварить с медом до загустения, разложить на блюдо, разровнять и дать остыть.
- Нарезать длинными пластинками, пересыпать сахаром и сложить в банки.

Магнышевская Ирина, г. Выкса

ПОТРЕБУЕТСЯ:
- 2 кг капусты,
- 300 г тертой моркови.

Рассол:
- 1 л воды,
- 1 л. соли,
- 2 ст. л. меда.



Квашеная капуста с медом

- Нашинковать капусту, добавить морковь, перемешать, помять руками и залить рассолом.
- Сложить капусту в эмалированную кастрюлю, накрыть тарелкой, положить сверху гнет. Оставить кастрюлю при комнатной температуре на 3 дня.
- Каждый день перемешивать.
- *Хранить эту капусту в холодильнике.*

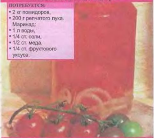
Никова Светлана, г. Тверь

ПОТРЕБУЕТСЯ:
- 1,5 кг свеклы,
- 5 гвоздик,
- 1 кг сливы,
- 1 ст. меда,
- 1,3 л яблочного сока,
- 1/2 ст. л. соли,
- 10 листьев лимонника.

Свекла со сливами

- Свеклу отварить, почистить, нарезать кружками или дольками.
- Сливы вымыть, удалить косточки.
- Размешать до растворения соль и сахар в яблочном соке.
- Выложить подготовленные продукты в банки, укладывая поочередно ряды свеклы и сливы, добавить пряности, залить кипящим яблочным соком.
- Пастеризовать банки и закатать.

Шишкова Елена, г. Самара



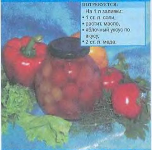
ПОТРЕБУЕТСЯ:
- 2 кг помидоров,
- 200 г репчатого лука.

Маринад:
- 1 л воды,
- 1/4 ст. соли,
- 1/2 ст. меда,
- 1/4 ст. фруктового уксуса.

Помидоры с луком в маринаде

- Лук нарезать колечками.
- Помидоры проколоть со стороны плодоножки иголкой или вилкой, уложить плотно в стерилизованные банки, пересыпая колечками лука.
- Смешать компоненты для маринада, поставить на огонь.
- Овощи залить кипящим маринадом, накрыть стерилизованными крышками, после стерилизации сразу же закатать.

Касьянова Марина, г. Владимир



ПОТРЕБУЕТСЯ:

На 1 л заливки:
- 1 ст. л. соли,
- растит. масло,
- яблочный уксус по вкусу,
- 2 ст. л. меда.

Помидоры в медовой заливке

- Лук нарезать полукольцами, помидоры помыть.
- Заполнить банки помидорами, чередуя со слоями лука, и залить горячей заливкой.
- Прикрыть крышками пусть постоят 7 мин., слить заливку, снова прокипятить и залить.
- Третий раз залить и закатать.
- Укутать и оставить на ночь.

Порамонова Людмила, г. Иркутск

ПОТРЕБУЕТСЯ:
- 1 кг баклажанов,
- 1 кг помидоров,
- 1 кг сладкого перца.

Заливка:
- 1 ст. меда,
- 1 ст. яблочного уксуса,
- 1 ст. растит. масла.

На 1 л заливки:
- 1/4 ст. соли,
- 1 стручок жгучего перца.

Баклажаны в медовой заливке

- Смешать мед, уксус и растит. масло, добавить соль и довести смесь до кипения.
- Опускать поочередно перцы, баклажаны и томаты в кипящую смесь.
- Бланшировать все овощи в течение 1 мин., затем уложить их в банки и залить кипящей смесью, в которой они бланшировались.
- Установить банки в кастрюлю с кипящей водой и стерилизовать.

Гардеева Валерия, г. Павлово

ПОТРЕБУЕТСЯ:
- 2 кг баклажанов,
- 2 кг перца,
- 2 кг помидоров,
- 2 кг кабачков,
- 1 кг моркови,
- 500 г репчатого лука,
- зелень петрушки.

Баклажаны с овощами "Медовые"

- Баклажаны и кабачки разрезать на 12 частей, в зависимости от размера, помидоры и перец - на 4 части, лук и морковь нарезать кольцами.
- Все перемешать в большом казане, добавить нарезанную петрушку,1 ст. растит. масла, 1/4 ст. меда, 2 ст. л. соли.
- Тушить 40 мин.
- Горячим разложить в банки и закатать.

Мишар□ва Евгения, г. Сергач

Салат из перца с помидорами

1,5 кг болгарского перца, 1,5 кг помидоров, 1/2 ст. фруктового уксуса, 1/2 ст. меда, 1/2 ст. л. соли, 10 горошин черного перца.

Сладкий болгарский перец и красные спелые помидоры вымыть и нарезать кусочками. Затем перемешать, добавив мед, соль и уксус и выдержать до появления сока. После этого кипятить 10 мин., разлить кипящий салат в прокипяченные банки, закатать и перевернуть крышкой вниз.

Щукарева Анжелика, г. Тюмень

Капуста "Витаминная мозаика"

3 кг капусты, 1 ст. меда, 200 г болгарского перца, 1 ст. л. соли, 100 г зелени петрушки, 1 л кипяченой воды.

Капусту нашинковать. Зелень мелко порубить. Перец помыть, удалить плодоножки, нарезать мелкими кубиками. Перемешать все овощи и зелень, выложить в тару, утрамбовать. Развести мед водой, добавить соль, этим раствором залить уложенные в тару овощи, накрыть их воздухопроницаемой крышкой и выставить на холод.

Варьяш Ангелина, г. Вологда

Капуста "Лимонная" с медом

3 кг капусты, 1 ст. воды, 200 г моркови, 1 лимон, 200 г свеклы, 1/2 ст. меда, 200 г чернослива, 1/2 ст. л. соли.

Капусту мелко нашинковать. Вымыть и очистить свеклу и морковь, нарезать или натереть соломкой. Чернослив тщательно вымыть, залить водой (1 ст.). Кипятить в течение 3 мин., добавить в отвар мед и соль.

Измельчить лимон вместе с кожурой, удалив семечки. Соединить подготовленные овощи, чернослив и отвар, добавить измельченный лимон. Выложить все в банку, утрамбовать и поставить в холодное место.

Афонина Валентина, г. Пушкин

Баклажаны, маринованные в медовой заливке

2 кг баклажанов, 10 г корня хрена, 7 листьев лимонника.

Заливка: на 1 ст. воды - 1 ст. 5% фруктового уксуса, 1 ст. меда, 1 ст. растит. масла, 1/4 ст. соли.

Для заливки: в кипящей воде растворите соль, процедите, слегка охладите. Добавьте мед, перемешайте до его полного растворения, влейте уксус и растит. масло.

Баклажаны нарежьте вдоль ломтиками толщиной 1 см, посолите и выдержите 30 мин.

Ломтики промойте, бланшируйте 5 мин. Баклажаны уложите в банку слоями, укладывая между ними тонкие ломтики хрена и листья лимонника.

Залейте медовой заливкой, пастеризуйте и закатайте.

Ардова Ирина, г. Казань

Капуста "Пряная"

1 кг белокочанной капусты, 30 г корня хрена, 1 зонтик укропа.

Маринад: на 1 л воды 1/4 ст. соли, 1/2 ст. меда, 1/2 ст. фруктового уксуса.

Капусту мелко нашинковать. Хрен очистить, помыть и натереть на терке. Зонтик укропа вымыть. Капусту перемешать с хреном, уложить в банки, перекладывая ее зонтиком укропа. Приготовить маринад и залить им смесь. Блюдо будет готово на второй день.

Если Вы собираетесь засолить капусту на длительный период, в этом случае на 1 кг капусты следует добавить 1 ст. л. соли, 1/4 ст. меда, хрен и зонтики (или же семена) укропа, все перемешать и туго набить тару до появления сока. Положить гнет и выставить на холод.

Галимова Оксана, г. Барнаул

Овощи с медом "Аврора"

1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца.

Медовая заливка: 1 ст. меда, 1 ст. яблочного уксуса, 1 ст. воды, 1 ст. растит. масла.

На 1 л готовой заливки - 1/4 ст. соли.

Лук репчатый очистить и нарезать кусками. Перец и помидоры вымыть, удалив плодоножки. Помидоры наколоть вилкой со стороны плодоножки, перец нарезать ножом вдоль плода. Приготовить медовую заливку, довести ее до кипения. Овощи бланшировать, опуская их на 1 мин. в кипящую заливку, и уложить плотно в стерилизованную банку. Затем залить уложенные овощи кипящей смесью (той же самой, в которой бланшировались овощи). Банки стерилизовать и закатать.

Панфилова Римма, г. Анапа

Свекла с луком

500 г свеклы, 500 г репчатого лука.

Рассол: на 1 л воды - 1/2 ст. яблочного уксуса, 1/2 ст. меда, 3 гвоздики, 10 горошин черного перца, 1/2 ст. л. соли.

Свеклу очистить и нарезать тонкими кружочками. Уложить в кастрюлю, залить приготовленным рассолом. Поставить на огонь, кипятить 3 мин., затем кипящую свеклу разложить в банки, перекладывая ее слоями лука, нарезанного кольцами (1/2 банки лука, 1/2 свеклы). Залить кипящим раствором, в котором варилась свекла, прикрыть крышкой и пастеризовать: 0,5 л банки 10 мин., 1 л - 15 мин., затем их закатать.

Маринованная репа с медом

1,5 кг репы, 1 л воды, 1 ст. меда, 2 ст. л. соли, 1/2 ст. яблочного уксуса, 4 гвоздики, 1 ч. л. молотого мускатного ореха.

В воду добавляем мед, соль, уксус, специи, кипятим 2 мин. и охлаждаем. Репу с хвостиками промываем, укладываем в банки и заливаем подготовленной заливкой. Затем банки закрываем и храним в холодном месте.

Мед - это сложный биологический продукт, содержащий в себе комплекс ценных биохимических веществ, необходимых человеку для жизнедеятельности, сохранения здоровья и увеличения продолжительности активной жизни.

Мед - легко перевариваемый продукт. Он содержит смесь фруктозы и глюкозы, которая легко усваивается, являясь источником энергии. Мед содержит в определенных пропорциях витамины, ферменты, кислоты, минеральные вещества, гормоны, аминокислоты, ароматические и бактерицидные вещества. В меде 17% воды, 81% сахаров - фруктозы, глюкозы, мальтозы, сахарозы и других ди- и полисахаридов, столь необходимых человеческому организму. Весьма представительно в нем количество витаминов С, В1, В2, РР и др. Благоприятное лечебное действие меда и его компонентов нашли свое применение в лечении.

Простудные заболевания и заболевания горла

Насморк

При насморке 30% раствор меда в соке сырой красной свеклы закапывать по 5-6 капель в каждую ноздрю.

•••

Для лечения заболеваний верхних дыхательных путей мед применяется в виде аэрозольной ингаляции.

В чайник с небольшим количеством кипящей воды добавить 1 ст. л. меда. Ингаляцию начинать через 5 мин. Пары воды вместе с медом вдыхать через резиновую трубку (или конус из чистой бумаги), надетую на носик чайника. По мере остывания воды периодически ее подогревать. Продолжительность ингаляции 15-20 мин. При этом мед оказывает как местное воздействие на слизистую верхних дыхательных путей, так и общеукрепляющее, поскольку он через альвеолы легких всасывается в кровяное русло. Перед процедурой надо обязательно посоветоваться с врачом. Он поможет вам выбрать средство для ингаляций, иначе можно себе навредить: например, усилить сухость в горле или вызвать раздражение и без того воспаленной слизистой оболочки носоглотки.

Возможен иной способ лечения при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Больной ложится на спину, стеклянной палочкой в каждый носовой вход вводится натуральный (желательно закристаллизованный) мед (капля размером с фасолину). Для уменьшения раздражающего действия меда к нему добавляют анестезин (0,10,2 г). От температуры тела мед тает, стекает по слизистой к глотке и гортани, где всасывается. Продолжительность лечения 15-20 дней, ежедневно можно делать 1-2 процедуры. После каждой процедуры больной должен оставаться в комнатных условиях не менее 2 ч.

Кашель

Для грудных детей народная медицина предлагает такой способ избавления от кашля: к 1 ч. л. меда добавьте 2 ст. л. семян аниса и щепотку соли. Все это залейте 1 ст. воды, доведите до кипения, процедите. Давайте ребенку по 1 ч. л. каждые 2 ч.

●●●

Детям: мед и оливковое масло смешивают в соотношении 1:1 и дают по 1 ч. л. несколько раз в день (особенно хорошо при коклюше).

●●●

В верхней, широкой части вымытой редьки вырезать лунку, залить в нее 1 ст. л. меда. Редьку поместить в сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настаивать в течение 3-4 ч.

Доза: по 1 ч. л. 3-4 раза в день до еды и перед сном.

●●●

Сок моркови с медом (1:1) принимать по 1-2 ст. л. 2-3 раза в день.

●●●

От кашля помогает репчатый лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.

●●●

2 ст. л. березовых почек смешать с 70 г сливочного несоленого масла. Поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить на малом огне 1 ч. Снять с огня, когда остынет, но будет еще теплым, процедить, отжать. Почки выбросить. Добавить 1 ст. меда и хорошо размешать.

Эту смесь принимать при кашле по 1 ст. л. 4 раза в день.

●●●

Перед сном съесть 1 ст. л. сливочного масла (несоленого), пожевав его, затем - 1 ст. л. меда.

Сибирское народное средство от кашля, бронхита, коклюша и туберкулеза легких.

Очистить редьку черную, натереть на мелкой терке, отжать сок, смешать его с жидким медом (2:1).

Доза: по 2 ст. л. 3 раза в день до еды и перед сном.

●●●

Столовую ложку меда, сок 1 лимона и 2 свежих яйца хорошо размешать. Эту смесь залить 1 ст. кипятка и еще раз размешать. Пить в течение дня глотками через каждый час.

Рецепт хорош для взрослых и детей.

●●●

2 ст. л. цветков алтея лекарственного поместить в фарфоровый чайник, залить крутым кипятком и дать настояться в течение 15 мин.; в теплый настой добавить по вкусу мед и пить по 1 ст. 2-3 раза в день.

●●●

Заварить 1 ст. л. высушенных листьев мать-и-мачехи в 1 ст. кипятка. Отвар остудить, процедить и добавить 1 ст. л. меда. Принимать как отхаркивающее по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

●●●

500 г меда смешать с 500 г сока подорожника и варить в эмалированной посуде на медленном огне в течение 20 мин. Охлажденную смесь принимать перед едой по 1 ст. л. 3 раза в день.

●●●

500 г очищенного репчатого лука измельчить и поместить в эмалированную посуду, куда добавить 400 г сахара и 1 литр воды и варить на медленном огне в течение 3 ч., после охлаждения в полученной смеси растворить 50 г меда, перелить ее в бутылки и закупорить; принимать по 4-6 ст. л. в день.

Ангина

На 1/2 ст. сока моркови добавить 1 ст. л. меда, разбавить теплой кипяченой водой (в пропорции 1:1). Полоскать горло при ангине несколько раз в день.

●●●

Приготовить 30% водный раствор меда; делать полоскания 3-4 раза в день в течение 10-15 дней.

5-6 раз в день в течение 10-15 дней (по 1 ч. л. на процедуру) держать мед во рту до полного растворения. При этом предпочтительнее использовать сотовый мед.

●●●

При ангине и воспалении легких рекомендуется: к 100 г коровьего масла, помещенного в эмалированную посуду и нагретого до 50-60°С, добавить 10 г измельченного прополиса; полученную смесь нагреть до 70°С и выдержать (при данной температуре) в течение 8-10 мин. при непрерывном помешивании, профильтровать через один слой марли; после охлаждения отфильтрованную массу смеси принимать по 1 ч. л. 2-3 раза в день за 1-1,5 ч. до еды с теплым молоком в течение 2 месяцев.

После 2-3 недельного перерыва курс лечения (при необходимости) повторяется с увеличением нормы прополиса каждый последующий раз на 5 г, доводя ее до 30 г.

Бронхит

При бронхите эффективен следующий рецепт: 1 с т. л. сока алоэ, 100 г смальца свиного или гусиного, 100 г сливочного масла (несоленого), 100 г меда, можно добавить 50 г какао.

Принимать по 1 ст. л. на 1 ст. горячего молока 2 раза в день.

●●●

Смесь из 1 ч. л. меда, 2 ст. л. семян аниса и щепотки соли залить 1 ст. воды, довести до кипения и процедить.

Принимать по 2 ст. л. каждые 2 ч.

●●●

Сок хрена и меда в соотношении 1:1.

Принимать два раза в день по одной столовой ложке утром и вечером.

Черную редьку тщательно вымыть, нарезать дольками, намазать их медом и сложить. Каждые полчаса принимать по 3 ст. л. образующейся жидкости.

Этот сироп помогает при застарелом кашле.

●●●

На 1 ст. горячего молока 1 ст. л. меда, 30 г смальца. Принимать 3 раза в день.

●●●

25 г липового цвета, 10 г плодов шиповника, 20 г подорожника, 10 г мать-и-мачехи, 5 г ромашки. 4 ч. л. этой смеси залить 1 ст. кипятка, дать отстояться 10 мин. и подсластить медом.

Принимать 3 раза в день по 1/3 ст.

Тонзиллит

В народной медицине хронический тонзиллит лечат прополисом, то есть пчелиным клеем. Для этого 30 г прополиса заливают 1/2 ст. 96° спирта, настаивают в течение недели, взбалтывают 2-3 раза в день, фильтруют, пропуская через вату и 4 слоя марли. После этого смешивают одну часть экстракта прополиса с двумя частями глицерина или персикового масла. Этой смесью смазывают миндалины и глотку ежедневно.

Курс лечения - 2 недели.

Заваривть 100 г ягод малины в 1 ст. кипятка. Через 10-15 мин. добавить 1 ст. л. меда, размешать и в теплом виде, принимать перед сном.

Заварить 1 ст. л. высушенных плодов бузины в 1 ст. кипятка. Настаивать 20 мин., процедить, добавить 1 ст. л. меда.

Принимать как потогонное по 1/4 ст.

Для полоскания используют как водный, так и спиртовой раствор прополиса (10 г прополиса на 1/2 ст. 70° спирта, настаивать в течение недели; а для водного раствора - 10 мл спиртовой смеси на 1/2 ст. воды).

Спиртовую настойку рекомендуют использовать внутрь во время болезни вместе с чаем с медом (несколько капель настойки).

Раствор воды с медом (1 ст. л. меда на 1 ст. теплой воды) используется для полосканий.

Можно вместо воды использовать различные отвары (ромашки, календулы и др.) 1 ст. л. каждого отвара или их смесей залить 1 ст. кипятка, настаивать 30 мин., процедить и добавить 1 ст. л. меда.

Эти отвары с медом рекомендуются как для полосканий, так и для приема внутрь.

При бронхиальной астме

Одну часть меда растворить в двух частях дистиллированной воды; применять для ингаляции в объеме 15-20 см кубических на процедуру продолжительностью 20 мин. через ингалятор или при помощи резиновой трубочки, надетой на носик чайника или кофейника. Продолжительность лечения до 30 дней по две процедуры в день.

Приготовить из листьев фиалки душистой (1:10) чай.

Принимать в теплом виде по 1/3 ст., растворив в нем 2-3 ч. л. меда, три раза в день в течение 1,5-2 месяцев.

Для улучшения состояния дыхательной системы и предупреждения обострения бронхиальной астмы приготовить медовый бальзам, взяв по 1 ст. следующих компонентов: меда пчелиного, алоэ древовидного, лимона обыкновенного, лука репчатого, клюквы, редьки посевной черной, свеклы посевной красной, сахарного песка, 96° спирта-ректификата. Все тщательно перемешать, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Грипп

Больному следует пить горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое молоко (200 мл) с медом.

●●●

Полезно промывание полости носа и глотки настоем лука с медом (1:1) через каждый час или раствором: на стакан теплой воды - 1/2 ч. л. поваренной соли и 4 капли 5% настойки йода.

Раствор вливать в нос, а выливать через рот.

●●●

При гриппе с явлениями вазомоторного ринита хорошим средством является следующий состав: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом.

Принимать перед сном по 1 ст. л., запивая теплой водой.

●●●

Взять 5 г листьев мать-и-мачехи, поместить в посуду и залить 1 ст. кипящей воды, закрыть крышкой и поставить на 15 мин. на водяную баню. После охлаждения до комнатной температуры настой процедить, оставшуюся плотную массу отжать. Процеженный настой довести кипяченой водой до 1 ст. и растворить в нем 1,5 ст. л. меда.

Принимать по 1/3 ст. 2-3 раза в день.

Взять по 1 ст. л. цветков липы и плодов малины. Поместить в эмалированную посуду и залить их 2 ст. кипяченой воды и кипятить в течение 5 мин. После охлаждения до комнатной температуры настой процедить и растворить в нем 2 ст. л. меда.

Принимать в теплом виде по 1/2 ст. 3-4 раза в день.

●●●

1 ст. л. цветков липы заварить 1 ст. крутого кипятка. После охлаждения до 20-25°С настой процедить и растворить в нем 1 ст. л. меда.

Принимать теплым перед сном.

●●●

Еловые почки, заготовленные в апреле - мае, когда они отросли на 3-4 см, мелко нарезают, помещают в эмалированную посуду и заливают водой из расчета: на 1 кг почек 4 л воды. Полученную смесь подвергают кипячению в течение 10-15 мин., затем процеживают через марлю. В 1 л отвара растворяют 1 кг меда с добавлением 10 мл 30% спиртового экстракта прополиса. Полученный сироп хорошо перемешивают и нагревают до 40-45°С.

Принимают по чайной ложке три раза в день до еды.

Боль в горле

Влить в кастрюлю 1 ст. воды. Насыпать туда 1/2 ст. анисовых семечек. Кипятить 15 мин. Затем семечки выбросить, а отвар кипятить с 1/4 ст. меда и влить туда 1 ст. ложку коньяка. Мед лучше брать липовый.

Доза: 1 ст. л. через каждые 30 мин.

●●●

Рассосите чайную ложку мёда у основания языка и дайте стечь в горло.

Туберкулез

Очень часто при туберкулезе в организме больного не хватает кальция. Введение кальция непосредственно в кровь весьма болезненно. Кроме того, кальций лучше усваивается организмом, когда вводится с пищей. Кальциевая настойка или кальцимунт приготовляется из следующих ингредиентов: 10 лимонов, 6 яиц, 1,5 кг липового меда, 4 ст. коньяка.

Яйца целые кладут в банку (яйца должны быть с белой, а не с желтой скорлупой). Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в прохладном, сухом и темном месте. Банку покрыть марлей и обернуть тонкой бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы, что обычно бывает от 6 до 8 дней. По истечении этого срока подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь. Затем влить коньяк. Перелить лекарство в темную (обязательно) бутылку, которую следует хранить в прохладном месте, т. к. свет растворяет кальций.

Доза: 3 раза в день по 1 десертной ложке сразу после еды.

Примечание: ***при болезни легких советуют есть больше фруктов и жиров, а также консервированные сливки с какао, чаем и фруктами. Иногда у человека совершенно здорового и вовсе не расположенного к туберкулезу появляется на теле сыпь в виде множества мелких прыщиков. Прыщики эти чешутся. Появление прыщиков - весьма характерный показатель недостатка кальция в организме. Кальцимунт в двухдневный срок уничтожает все прыщики и зуд. Доза та же, что и при лечении туберкулеза.***

Примечание: ***кальцимунт портится спустя 2-3 недели. Его надо выбросить и приготовить новый.***

100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца, 2 ст. л. сока алоэ (столетника) и 100 г какао разогреть вместе и принимать по 1 ст. л. на 1 ст. горячего молока 2 раза в день - утром и вечером.

●●●

Смешать в соотношении 1:1 мед с медвежьим или барсучьим жиром. Принимать по 20-30 г смеси 3 раза в день.

●●●

100 г сухой измельченной травы зверобоя продырявленного заварить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин. Настаивать, укутав, 1 ч., затем процедить. Охлажденный отвар смешать с 500 г кашицы листьев алоэ, 500 г меда, 0,5 л сухого белого виноградного вина. Настаивать в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Снова процедить. Смесь обязательно хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ч. л. каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 ч. Курс лечения - 1 месяц, после 10 дневного перерыва его можно повторить.

●●●

Смешать 1,2 кг липового меда, 1 ст. мелко нарезанных листьев алоэ (больным со слабым сердцем алоэ не рекомендуется), 1/2 ст. оливкового масла, 150 г березовых почек, 1/4 ст. липового цвета, 2 ст. воды. Растопить в кастрюле мед, добавить к нему алоэ и хорошо проварить. Отдельно в разных посудах заварить березовые почки и липовый цвет, выжать из березовых почек и липового цвета жидкость и влить ее в мед. Смесь разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливковое масло.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, взбалтывая перед употреблением.

Ревматизм и боли в суставах

Мази при болях в суставах

4,5 ст. сока редьки смешать со стаканом натурального меда и с 1/2 ст. водки. Сюда же добавить 1 ст. л. соли. Все хорошо перемешать.

Доза: по одной рюмке перед сном. Этой же смесью можно растирать места боли (поясница, суставы).

Средство от подагры

Подагра - болезнь ревматического свойства и происхождения: обычно боли фиксируются на большом пальце ноги. Не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, а надо дать острому моменту болей пройти, а после этого лечить болезнь рекомендованными средствами против ревматизма. Самым лучшим способом лечения подагры считаются укусы пчел. После 7 укусов пчел болезнь проходит.

Ревматизм

Укусами пчел. Ловят пчелу, берут ее за крылья и сажают на больное место. Пчела немедленно кусает. Следующий укус производят через сутки после первого на расстоянии от места первого укуса. Первый день делают укус одной пчелой, следующий день - двух, третий - трех и так до пяти. Затем дают больному 1-2 дня отдыха и производят укусы в обратном порядке. Если больной все еще чувствует боли, то через неделю повторить курс лечения. После второго курса лечения надо дать больному две недели отдыха перед тем, как подвергать его третьему курсу лечения, если таковой является необходимым.

При тяжелых сердечных заболеваниях длительное (12 месяцев) употребление меда внутрь в количестве 50-70 г в сутки ведет к улучшению общего состояния, нормализации состава крови, повышению сердечнососудистого тонуса, а также содержания гемоглобина.

●●●

При ослабленной сердечной мышце очень полезно сочетать мед с продуктами, содержащими витамин С, например, с настоем шиповника: 1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить на ночь в термосе 2 ст. кипятка. Утром процедить настой, охладить его и добавить 1 ст. л. меда.

Принимать по 1/2 ст. 2-3 раза в день.

●●●

Смесь меда с соком алоэ и водкой в соотношении 2:1:3 - хороший компресс, оказывающий противовоспалительное действие на пораженные суставы.

●●●

При ослабленной сердечной мышце 1 ст. л. сухих плодов шиповника залить 2 ст. кипятка, кипятить 10 мин. После охлаждения процедить и добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1/4-1/2 ст. 2-3 раза в день.

Будьте здоровы и не болейте!